



# 6月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
2日 (月)	ごはん		ごはん			614 22.7	しゅうまいは、中国語で「シャオマイ」といい、春巻きとともに中国料理を代表する軽食のひとつになっています。
	トックのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ	トック ごま油	木耳 白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ			
	ミニにくしゅうまい(2つ)	豚肉 鶏肉 みそ	でんぷん パン粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮(小麦) パン粉		
	キャベツにちゅうかあえ		砂糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり			
3日 (火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)	578 20.0	かぼちゃには別名で「南瓜」、「ボウフラ」、「唐茄子」があります。いくつ知っていましたでしょうか？
	コーンスープ	鶏肉 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ コーン 人参 バジル	牛乳(小麦、乳)		
	かぼちゃコロッケ		パン粉(乳、小麦) 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉(乳、小麦) 小麦粉		
	フレンチサラダ		油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり			
4日 (水)	ごはん		ごはん			609 31.9	むらくも汁は、溶き流した卵が汁の中に薄く広がり、それが空にたなびく「むら雲」のようであることから名づけられました。
	むらくもじる	豆腐 卵 かつお節 昆布		玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ 白菜	卵		
	ふたにくのしょうがやき	豚肉	ごま でんぷん 砂糖	枝豆 しょうが			
	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ			
5日 (木)	たぬきうどん	鶏肉 鶏ガラ 油あげ	うどん 天かす	小松菜 人参 長ねぎ 椎茸	うどん 天かす	771 28.5	ぶどうは、枝に近い果実から熟していくため、食べるときは平からの上に向かって食べるとおいしく食べられます。
	まだらスパイスあげ	たら	小麦粉 パン粉 油		たら パン粉 小麦粉		
	ぶどうゼリー			ぶどう			
	わかめごはん	わかめ	ごはん				
6日 (金)	とうふのみそしる	豆腐 かつお節 昆布 みそ		人参 玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 えのき		590 28.1	今日は、6年生はセレクト給食の日です。セレクト給食は、事前に自分で食べたい料理を選びます。セレクト給食だけの特別メニューもありますので、お楽しみに！
	とりのパリパリやき	鶏肉		しょうが にんにく			
	グリーンサラダ		油 砂糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり			
	ごはん		ごはん				
9日 (月)	マーボーはるさめ	豆腐 豚ひき肉 鶏しり 鶏ガラ みそ 豆板醤	春雨 砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ しょうが にんにく		678 26.9	今日の給食では、久しぶりにパンパンジーが出ています。綿ささみを使ったマヨネーズ風味のサラダです。
	あなかけオムレツ	卵 乳 脱脂粉乳	油 でんぷん 砂糖		卵 乳 脱脂粉乳		
	パンパンジー	鶏ささみ	ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま	もやし 人参 きゅうり			
	ごはん		ごはん				
10日 (火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	534 22.0	葡萄のアスパラガスを今日はサラダにしてみました。お味はどうでしょうか。
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ		玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ しょうが にんにく オレガノ			
	コーンフライ	乳	小麦粉 パン粉 油 砂糖	コーン	乳、パン粉 小麦粉		
	アスパラサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 アスパラ			
11日 (水)	ごはん		ごはん			577 28.2	今日の給食は、「岐阜県」の郷土料理は「岐阜県」です。すたて汁のすたてとは、茹でた大豆をすり鉢や石臼ですりつぶしたものです。
	すたて汁	鶏肉 かつお節 豆腐 豆乳		人参 大根 長ねぎ 木耳			
	あじフライ	あじ	パン粉 小麦粉 油		パン粉 小麦粉 あじ		
	けいちゃん	鶏肉 みそ	油	にんにく キャベツ 人参 青ピーマン			
12日 (木)	やさしいおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン	もやし 人参 白菜 玉ねぎ キャベツ 木耳 しょうが にんにく	ラーメン	612 27.9	メロンの旬は、5月から7月と言われています。特に、6月が出荷量が多くなると言われています。
	にくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 パン粉(乳)	竹の子 長ねぎ 椎茸	小麦粉 パン粉(乳)		
	メロン			メロン			
	ごはん		ごはん				
13日 (金)	ミートボールカレー	豚ひき肉 鶏ひき肉	ごはん じゃがいも 砂糖 ルウ(小麦、乳) 油	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳)	736 20.3	給食で人気のカレーは、二種類のルウを使っています。
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
	リンゴゼリー			りんご			
	ごはん		ごはん				
16日 (月)	トマトとたまごのちゅうかスープ	豚肉 豚骨 卵	でんぷん ごま油	トマト 玉ねぎ 椎茸 小松菜	卵	585 23.3	今日の給食では、トマトとたまごのちゅうかスープが出ています。トマトの酸味がさっぱりとするスープです。
	やきぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	キャベツ 玉ねぎ たら	ぎょうざの皮(小麦)		
	はるさめのピリからサラダ	鶏ささみ 豆板醤	春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 きゅうり 木耳			
	ごはん		ごはん				

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日 (火)	こくとうロールパン		こくとうロールパン		パン(乳、卵、小麦)	534 25.8	プッシュェーロとは、蒸しパンという意味があるブラジル南部でよく食べられている食料品です。
	プッシュェーロ	鶏肉 鶏ガラ ベーコン ひよこ豆	じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマト 青ピーマン キャベツ にんにく バジル			
	さけのチーズメンチカツ	さけ チーズ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ	さけ(小麦粉) パン粉(小麦) チーズ(乳)		
	フェイスジョン	しろいんげん豆	ウインナー ベーコン ルウ(小麦)	玉ねぎ にんにく	ルウ(小麦)		
18日 (水)	ごはん		ごはん			524 26.2	なめこの味噌汁にはなめこがはいっています。なめこには、食物繊維やカリウム、ビタミンB群などの栄養が含まれています。
	なめこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ かつお節 昆布		なめこ 小松菜			
	さばのしおやき	さば					
	きりぼしだいこんのもの		油 砂糖	切干大根 人参 椎茸			
★19日 (木)	かしわうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	うどん	597 19.5	キャラメルポテトのキャラメルは、調理室で手作りで作っています。
	キャラメルポテト		さつまいも 砂糖 バター でんぷん		バター		
	キャロットゼリー			人参 オレンジ			
	ごはん		ごはん				
20日 (金)	ぎゅううどん	牛肉	ごはん 砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 つきこんにゃく 椎茸 しょうが		544 22.1	グレープフルーツには、ビタミンCがたっぷりと含まれています。
	わふうサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根			
	グレープフルーツ			グレープフルーツ			
	ごはん		ごはん				
23日 (月)	もやしわりわかめスープ	豚肉 豚骨 若布 豆腐	ごま油 ごま	もやし 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜		535 22.9	チンジャオロースーは、主に豚肉とピーマンを細切りにして炒めてゆでた中華料理です。
	チンジャオロースー	豚肉	油 砂糖 ごま油	人参 竹の子 青ピーマン 椎茸 しょうが にんにく	オイスターソース		
	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
	ごはん		ごはん				
24日 (火)	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)	586 27.6	クイティオは、タイの食材で米粉でできた麺です。ペトナムにもフォーと呼ばれる似た食材があります。
	チキンヌードルスープ	鶏肉 鶏ガラ	クイティオ	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ しょうが にんにく			
	ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉	でんぷん 砂糖	玉ねぎ			
	マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり	マカロニ(小麦)		
25日 (水)	ごはん		ごはん			511 27.5	芽菜、けんちん汁はお寺で作られた精進料理だったという風になされています。
	けんちんじる	豆腐 かつお節 昆布	じゃがいも	大根 人参 長ねぎ つきこんにゃく ほうれん草 ごぼう 椎茸			
	とりにくのしょうがやき	鶏肉		しょうが			
	パリパリきゅうり		ごま油	きゅうり しょうが			
26日 (木)	ちらしスパゲティ	鶏肉 竹輪 卵 のり	スパゲティ 砂糖 油	ごぼう 人参 しょうが グリンピース	スパゲティ 卵 竹輪(たら)	719 32.1	ちらしスパゲティは、ちらしずしの具をスパゲティにのせたような和風のスパゲティです。
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン			
	プリン	牛乳	グラニュー糖		牛乳		
	ごはん		ごはん				
27日 (金)	ピピンバ	豚ひき肉 卵 みそ 豆板醤	ごはん 砂糖 ごま油	長ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 もやし	卵	660 23.9	イギリスには「An apple a day keeps the doctor away」ということわざがあります。これは「1日1個のりんごを食べれば病者からなまぬ」という意味です。
	だいこんのピリからサラダ		ごま油 ラー油	大根 人参			
	りんご			りんご			
	ごはん		ごはん				
30日 (月)	はるさめスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨	人参 白菜 木耳 長ねぎ しょうが にんにく		619 25.8	コーリンチーのコーリンは、香辛料という意味があり、肉に風味を付けることで、鶏肉の表面をパリッとさせる効果があります。
	ユーリンチー	鶏肉	油 でんぷん 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ レモン			
	こまつなとひじきのナムル	ひじき	ごま ごま油	小松菜 人参 もやし			
	ごはん		ごはん				

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。